Rok IV. Kraków, dnia 1. października. **Nr. 10.**



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W administracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz, tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Również roczniki z r. 1899 po 1 złr. 80 ct. do sprzedania.





Rok IV. Kraków, dnia 1. Października 1900. Nr. 10.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca

Prenumerata w Austryi:

Rocznie złr. 1·80 = kor. 3 hal. 60

Półrocznie » —·90 = » 1 » 80

W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50

W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Edward Kubalski.

Obecna szermierka w naszym kraju.

Napisał **Dr. St. Rowiński.**

Dziwnym zbiegiem okoliczności zaniedbaliśmy te gałęzie ćwiczeń fizycznych, w których aż do czasów najnowszych przodowaliśmy narodom Europy.

Mam tu na myśli jazdę konną i szermierkę. Wprawdzie przyczyniły się do tego niemało zmiana warunków bytu i zmiana dotychczasowego sposobu życia, i one tłomaczą poczęści owo zaniedbanie — niczem jednak nie da się usprawiedliwić brak zamiłowania u nas tak do jazdy konnej jak i szermierki, a zdawałoby się żeśmy to zamiłowanie powinni mieć we krwi. Tymczasem jak nas doświadczenie uczy, bardzo mała liczba uprawia jazdę konną lub szermierkę. Co do pierwszej, to ostatecznie jest ona z powodów natury pieniężnej dla wielu nieprzystępna, o drugiej atoli tego powiedzieć nie można. A szermierka jest ćwiczeniem tak pięknem, tak kształcącem nasze nerwy, wzrok i bystrość umysłu, że doprawdy szkoda, iż dla wielu jest ona *terra incognita*. Byłoby zaś do życzenia, by tak nie było, lecz przeciwnie, by szermierka jak najwięcej znalazła zwolenników, i choć w części takiem się cieszyła uznaniem jak w przedrozbiorowej Polsce. Dziś trudno określić naczem polegała szermierka naszych dawnych rębaczy, trudno również podać dokładnie, czem się od dzisiejszej różniła. Nie miałem nigdy sposobności dotrzeć do takich źródeł histo-

rycznych z którychbym o tem mógł powziąść dokładne wiadomości.

W ogólnych jedynie zarysach i w przybliżeniu podać mogę, że główna różnica między naszą polską szermierką a tą jaką dziś widzimy, polegała na braku specyalnych cięć na rękę tz. manszetek oraz na używaniu młyńców.

Pierwsza różnica tłomaczy się budową broni, powszechnie bowiem używana karabela nie miała kosza (gardy), a tem samem uniemożliwiała wszelkie cięcia, które obecnie chwyta się na kosz; nadto nie leżało to w krewkiej naturze naszych rębaczy, by ladajakiem cięciem w palec lub rękę czynić przeciwnika niezdolnym do dalszej walki, a siebie pozbawiać przyjemności »naznaczenia« mu łba jaką uczciwą kresą.

Co do młyńców, to stały się one słynnymi w całej Europie. Szermierze nasi dochodzili w nich do szalonej wprawy i potrafili karabelę w tak szybki ruch wprawiać, że otaczali swe ciało niby żelaznym kręgiem, a każde cięcie przeciwnika spotykało ich brzeszczot. Młyńcami wykonywano cięcia, młyńcami kryto uderzenie przeciwnika, zapomocą młyńca wreszcie wytrącano z rąk broń przeciwnikowi.

Dziś wyszły one prawie zupełnie z użycia — jedyny ślad ich pozostał w cięciach łukiem używanych przez niektóre dzisiejsze szkoły szermierki. Z tych ostatnich znane są w kraju naszym i używane trzy szkoły czyli metody, a mianowicie francuska, francusko-niemiecka i włoska.

Charakterystyczną cechą pierwszej jest to, że zna jedynie krótkie cięcia i krótkie krycia. Cięcia padają wprost bez wszelkich łuków, z przegubu przy ugiętej w łokciu ręce; przy kryciach pięść jest zawsze niżej niż koniec ostrza (krycia strome). Ruch nóg przytem odbywa się spokojnie bez gwałtownych skoków, ograniczając się przeważnie na wypadach i połączeniu sunów z wypadami.

Lepszą, bo przedstawiającą więcej rozmaitości jest szkoła francusko-niemiecka, wprowadzona w Austryi głównie przez nauczycieli szermierki w Pradze G. Hergsella. Różni się ona tem od pierwszej, że obok cięć i kryć krótkich zna także cięcia łukiem i krycia tzw. długie czyli zwisłe, a tem samem daje możność do skutecznej obrony tak przed szermierzem, który wyłącznie używa metody francuskiej, jak i przed tym, który walczy według metody niemieckiej. Ruchy nóg są te same jak przy szkole francuskiej.

W ostatnich dopiero czasach pojawiła się u nas metoda włoska różna zupełnie od dopiero co opisanych szkół.

Najwybitniejsze różnice między pomienionymi wyżej szkołami a włoską są następujące. Przedewszystkiem wszelkie cięcia wykonywane bywają z łokcia a nie z przegubu; nadto obok cięć zna włoska szkoła także pchnięcia i to nietylko w formie złud jak np. przy francusko-niemieckiej szkole, ale rzeczywiste pchnięcia na ciało.

Wreszcie ma włoska szkoła zupełnie odmienne ruchy nóg. I tak obok wypadów zna także szkoła ta połączenia pojedyncze i podwójne a nawet potrójne skoków z wypadami. Ztąd obraz walki pomiędzy dwoma szermierzami z włoskiej szkoły przedstawia się zupełnie odmiennie aniżeli z innej szkoły. I tak włoscy szermierze stają w oddaleniu co najmniej czterech metrów naprzeciw siebie i zapomocą skoków i wypadów zbliżają i atakują się wzajemnie, wracając po każdym ataku do pierwotnego oddalenia, co czyni walkę nadzwyczaj żywą i wymaga wiele wrodzonego temperamentu i zdrowych płuc; inni szermierze stają zwykle tak blisko, że przy użyciu wypadu mogą przeciwnika swego dosięgnąć, ruchy ich nóg są daleko wolniejsze, wskutek czego też i walka ma daleko spokojniejszy i poważniejszy charakter.

Co do wyższości szkoły włoskiej nad innymi to najgłówniejszym argumentem będzie chyba to, że obecnie wyparła wszelkie inne szkoły i jest powszechnie w całej Europie używaną i uczoną.

Poza tem jako rzeczywistą jej zaletą mógłbym podnieść ruchy nóg i cięcia z łokcia zamiast z przegubu. Pierwsze wyrabiają nadzwyczajnie elastyczność, a po dłuższem ćwiczeniu zgrabność ciała energię i szybkość ruchów; drugie zaś pozwalają ostrze szabli prowadzić w raz obranym kierunku, podczas gdy przy cięciach z przegubu trudniej o zachowanie kierunku i cięcia bardzo często padają płazem.

Za to jako ujemną stronę szkoły włoskiej poczytać należy używanie przez nią zbyt lekkich pałaszy. Rozumie się samo przez się, że im lżejszy pałasz tem i ruchy mogą być szybsze i zgrabniejsze, przesada atoli jaka w tym kierunku panować poczyna i skłania szermierzy do używania pałaszy niewiele cięższych od dobrego kija, wyradza szermierkę w jakiś specyalny sztuczny sport zaledwo przypominający dawną szermierkę, która obok zgrabności wymagała siły mężczyzny a nie dziecka.

Jak powiedziałem atoli szermierka włoska jest obecnie górą, wyparła i wypiera nawet w naszym kraju inne metody, a przeto

do jej nauki zachęcać nie potrzebuję. Kto chce być szermierzem ten choćby dla uniknięcia niespodzianek w razie walki z jakim przeciwnikiem — powinien poznać z konieczności także tajemnice szermierki włoskiej.

Oto krótki opis używanych dotąd w kraju naszym szkół szermierki. Może z niego czytelnik powziąść choć słabe wyobrażenie o różnicach poszczególnych metod.

W szczegóły naturalnie w tak pobieżnym szkicu wchodzić nie mogłem i nie było to mojem zadaniem. Chciałem jedynie przypomnieć niektórym, że obok wielu ćwiczeń fizycznych istnieje także szermierka, która tak ze względów praktycznych jak i dla bardzo korzystnego oddziaływania jej na nasze mięśnie, nerwy a nawet charakter — wartą jest tego, by znowu stała się naszem ogólno-narodowem ćwiczeniem.

O chodzie.

Napisał Dr. ERWIN MIĘSOWICZ.

Chód jest najbardziej naturalnym sposobem zmiany miejsca w przestrzeni i polega na pewnej czynności kończyn dolnych czyli nóg, wykonywanej prawie bezwiednie i stosunkowo z bardzo małem natężeniem. Cechą chodu jest ta okoliczność, że przy chodzie ciało człowieka zawsze jedną kończyną opiera się ziemi, czyli, że ciało nigdy ani na chwilę nie znajduje się w powietrzu bez podporu, jak to ma miejsce przy biegu i skoku. Ten ciągły związek z ziemią różni kardynalnie chód od biegu i skoku i jest jego najwybitniejszą cechą. Dla zrozumienia mechaniki chodu jest potrzebne zastanowienie się nad budową kończyny dolnej u człowieka. Kończyna ta przedstawia się nam w postaci słupa okazującego ku dołowi lekkie zwężenie a zakończonego rozszerzoną podstawą, która nosi nazwę stopy. Słup ten posiada trzy stawy, w których może się zginać, a więc z ciała prostego zamieniać się w ciało o granicach załamanych. Stawy te noszą nazwę stawu: biodrowego, kolanowego i skokowego. Staw biodrowy łączy górną część kończyny z tułowiem, kolanowy znajduje się w połowie kończyny t. j. na granicy między udem a podudziem, a staw skokowy łączy podudzie ze stopą. Staw kolanowy i skokowy zginają się w przeciwnych kierunkach, pierwszy ku przodowi, drugi zaś ku tyłowi. Na ruchach

wykonywanych w tych dwóch stawach polega w znacznej części chodzenie. Przyjmijmy bowiem, że kończyna dolna znajduje się w stanie wyprostowanym. Posiada ona wtedy pewną długość. (Za długość zaś będziemy uważali linię prostą łączącą graniczne punkta kończyny). Z chwilą zgięcia kończyny w stawie kolanowym lub skokowym długość jej ulegnie znacznej zmianie, a mianowicie skróceniu. Ta zmiana długości kończyny dolnej jest najważniejszym momentem w mechanizmie chodu.

Przypatrzmy się teraz w jaki sposób przychodzi do skutku sprawa chodzenia. W tym celu rozłóżmy ją sobie na pojedyncze części wychodząc z pewnego początkowego ustawienia nóg. Przyjmijmy, że noga lewa znajduje się w wypadzie, ugięta w stawie kolanowym, a ciężar ciała spoczywa na niej, noga zaś prawa wyprostowana dotyka całą stopą ziemi. Aby ciało ku przodowi poruszyć poczynamy nogę lewą prostować w stawie kolanowym. Wskutek tego noga staje się coraz to dłuższą, które to wydłużenie potęguje się przez to jeszcze, że równocześnie unosimy także piętę do góry, czyli prostujemy staw skokowy. Kończyna więc lewa z ugiętej zmieniła się w wyprostowaną. Wyprostowanie to a w następstwie i wydłużenie kończyny powoduje coraz to znaczniejsze przeniesienie środka ciężkości ciała ku przodowi. Wskutek przeniesienia środka ciężkości ciała następuje naruszenie równowagi, a kończyna prawa musi w celu utrzymania jej wykonać odpowiednie ruchy. Pięta jej unosi się ku górze, a równocześnie z chwilą najznaczniejszego wyprostowania w stawie skokowym przychodzi do lekkiego ugięcia w stawie kolanowym, i noga cała ruchem wahadłowym, dokonanym w stawie biodrowym wysuwa się naprzód, by w tej samej odległości jak poprzednio z tyłu, stanąć teraz całą stopą na przodzie i przejąć na siebie ciężar ciała zepchnięty z nogi lewej. W ten sposób dokonał się ruch postępowy, który zowiemy krokiem. Powtarzanie tej czynności wytwarza cały szereg kroków, a w następstwie wywołuje posuwanie się ciała ku przodowi. Oprócz tego ruchu ku przodowi, wykonuje ciało przy chodzie jeszcze dwa inne rnchy t. j. ruch pionowy i ruchy boczne. Ruchy pionowe podnoszą ciało nasze przy każdym kroku w górę, ruchy zaś boczne wywołują wahania powstałe przez przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, i gdy występują w stopniu znaczniejszym nadają chodowi cechę chodu kołyszącego się. Równocześnie z ruchem nóg wykonują ramiona ruch wahadłowy, jednakowoż w przeciwnym kierunku aniżeli odbywa się ruch nóg.

Ruchy wykonywane przy chodzeniu wymagają nakładu pracy potrzebnej na poruszanie ciała w kierunku poziomym, pionowym, i na wykonanie wahadłowego ruchu nóg. Wielkość pracy tej jest bardzo zmienna, zależy bowiem od podstawy czyli terenu na którym się poruszamy i od szybkości chodu. Im większa szybkość chodu tem większa praca, im większa twardość terenu, po którym się poruszamy, tem mniej z użytej pracy idzie na marne. Siła mięśniowa bowiem, która na twardym terenie prawie w całości służy do poruszenia ciężaru ciała, na gruncie piaszczystym lub bagnistym, w ogóle podatnym w znacznej części tonie w miękkiej podstawie, nie mając należytego odbicia. Jeżeli przy każdym kroku unosimy ciało nasze 3 cm w górę, to z chwilą gdy wkroczymy na teren podatny, gdzie się zapadamy np. 2 cm w głąb podstawy, tracimy owe 2 cm na niekorzyść wyniesienia 3 cm w wyż, tak, że wykonując pracę potrzebną dla wyniesienia ciała na wysokość 3 cm w rezultacie podnosimy je tylko o 1 cm w górę. Z tego też powodu chodzenie po bagnach lub piaskach jest nader męczącem. Przeciętna wielkość pracy zużytej na wykonanie jednego kroku zwykłej długości i na twardej podstawie wynosi około 9 kilogrametrów. Długość kroku jest zależną od długości kończyny, tak, że przy równych innych danych człowiek mający długie nogi z większą szybkością może chodzić, aniżeli człowiek z nogami krótkiemi. Z powodu tej różnicy w szybkości chodzenia zaprowadzono w armiach europejskich przepisany krok pewnej długości, który do pewnego stopnia odpowiada kończynom różnej długości. Długość kroku wojskowego w różnych państwach różna, waha pomiędzy 0·66 m. a 0·82 m. — licząc przytem 100 do 120 kroków na minutę.

Prócz chodu zwyczajnego zależnego od indywidualnych właściwości osobnika mamy jeszcze inne rodzaje chodu wytworzone bądź w celach praktycznych, bądź sportowych lub też dla ćwiczenia gimnastycznego. Zasada wszystkich tych chodów opiera się na powyżej podanych prawidłach mechanicznych, z tą różnicą, że użyta tu zostaje w większej lub mniejszej mierze znaczniejsza praca mięśniowa aniżeli przy chodzie zwykłym. Idąc za ogólnie przyjętym podziałem dzielimy rodzaje chodu, bądź podług ustawienia stopy, bądź też całej kończyny. Kierując się ustawieniem stopy rozróżniamy chód na palcach, na palcach z następowem opuszczeniem się na całą stopę, i chód na całej stopie z początkowem oparciem się pięty o ziemię. Pierwsze dwa rodzaje chodu nie przedstawiają wiele praktycznych zalet, albowiem jako męczące używane być mogą tylko jako chwilowe ćwiczenie gimnastyczne. Trzeci ro-

dzaj chodu odpowiada najwięcej warunkom anatomicznym i mechanicznym budowy nogi ludzkiej i jako taki najczęstsze znajduje zastosowanie.

Prócz podziału opartego na sposobach stawiania stopy mamy podział drugi opierający się na zachowaniu kończyny w stawie kolanowym. Ten podział rozróżnia chód o kończynach stale ugiętych i o kończynach prostujących się. Chód zwykły, wojskowy czyli ćwiczebny i chód atletyczny należą do tego drugiego działu. Chód zwykły odbywa się zupełnie w sposób przy rozbiorze tworzenia się kroku opisany i zależny jest nadto od osobistych nawyknień i warunków budowy. Chód wojskowy cechuje się sztywną postawą tułowia i energicznem stawianiem kończyn wprost na całą stopę. Wykonujemy go wychodząc z postawy »baczność«. Nogę lewą lekko ugiętą stawiamy palcami nieco na zewnątrz i ku dołowi zwróconemi podając piersi ku przodowi, w odległości 75 cm. całą płaszczyzną stopy przed nogą prawą. Równocześnie prostujemy staw kolanowy i cały ciężar ciała przenosimy na tę nogę. Ten sam ruch wykonuje także następnie noga prawa. Równocześnie poruszają się swobodnie ręce, a klatka piersiowa pozostaje ciągle miernie ku przodowi podana. Liczba kroków ma wynosić około 110 na minutę. Ten sposób chodzenia wymaga większego natężenia aniżeli chód zwykły i dlatego w dłuższym marszu zacierają się jego cechy i nabiera on charakteru przyspieszonego chodu zwykłego. Daje on jednakowoż sposób najlepszego wyrobienia pięknego, dużego i elastycznego chodu a równocześnie wyrabia piękną, męską postawę i dlatego nadaje się znakomicie jako ćwiczenie gimnastyczne.

Bardzo ciekawym rodzajem chodu, a u nas prawie nieznanym jest tak zwany chód atletyczny. Należy on do najtrudniejszych ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki, zdobycie bowiem umiejętności takiego chodzenia wymaga wiele energii, siły woli i czasu. Cechą tego rodzaju chodu jest to, że noga występująca staje na piętę, podczas gdy noga następujaca stoi na palcach, zaś obie o ile możności są wyprostowane. Z chwilą występywania nogi rzucamy równocześnie ramię i tułów ku przodowi, to znaczy, że równo imienne kończyny górne i dolne w tym samym kierunku wahają a więc przeciwnie jak przy chodzie zwykłym. Ramiona przylegają do boków, są ugięte pod kątem prostym w stawie łokciowym, dłonie zamknięte, głowa w tył podana, tułów wyprostowany. Długość kroku tj. odległości od palców jednej nogi od pięty drugiej wynosi około 914 cm. w co jeśli nadto wliczymy długość jednej stopy otrzymamy krok wynoszący około 1164 cm. a więc bardzo duży.

Z chwilą gdy noga występująca staje na pięcie, noga następująca stoi jeszcze na palcach, a w ostatniej chwili na palcu wielkim, by następnie z wielką szybkością i siłą przy pomocy rzutu odpowiedniej połowy tułowia posunąć się ku przodowi. Baczną należy zwracać uwagę na to aby noga następująca tj. stojąca na palcach nie opuszczała prędzej ziemi nim występująca nie oprze się na pięcie. W przeciwnym bowiem razie z chodu wytwarza się bieg. Trudność nauczenia się tego sposobu chodzenia polega na odmiennym ruchu ramion i tułowia oraz znacznej wielkości kroków, dlatego ćwicząc chód atletyczny, należy z początku chodzić wolno, ale dużymi krokami — dopiero w miarę powiększania się wprawy, można szybkość kroków zwiększać. Że sposób ten chodzenia doprowadza do znacznych rezultatów o tem świadczą liczne recordy głównie w Anglii dokonane. Najlepszy record na milę angielską czyli 1609 metrów wynosi 6 minut $29^3/_5$ sekundy. Jeżeli krok jak wyżej powiedziano wynosi około 1164 cm. w takim razie otrzymujemy na minutę około 213 kroków.

Dalsze rekordy opiewają: 5 mil ang. = 8045 m. w 35 minutach 10 sekundach. 30 mil ang. = 48.000 m. w 4 godzinach i 47 minutach. W porównaniu z tym przebywą się chodem wojskowym jeden kilometr w około 10 minutach, szybkim zaś chodem zwykłym bez obciążenia, 1 kilometr w $7^1/_2$ minutach. Uzyskauie takich wyników możliwem jest tylko przy długim ćwiczeniu i wymaga ogromnego zapału i siły woli, znaczne bowiem natężenie nóg, wywołuje silne bardzo bóle, szczególniej w mięśniach podudzia, które przez długi czas się utrzymują. Z powodu tych trudności nie wielu jest amatorów, którzyby tego sposobu chodzenia dobrze i ze skutkiem użyć umieli.

Znacznie łatwiejszym do uczenia się jest chód o nogach ugiętych, rzekomo wynaleziony przez Francuzów. (C, d. nast).

Młodzież uniwersytecka nasza a zagraniczna
na tle rozwoju fizycznego.

Namawiałem nieraz rozmaitych panów kolegów z uniwersytetu do zapisania się na ćwiczenia gimnastyczne w Sokole. Jedni, a tych było najwięcej, zapewniali, że mają »największą ochotę«, lecz znużeni wykładami, pisarkami lub lekcyami, chcieliby przecież odpocząć po całodziennej pracy. Otóż starałem się ich przekonać,

że przecież fizyczne ćwiczenie jest chyba najodpowiedniejszym odpoczynkiem po pracy umysłowej. Przyznawali mi w zupełności racyę, lecz uważając, zdaje się pomimo to knajpę za najlepszy odpoczynek, odpoczywali rzeczywiście parogodzinnem przesiadywaniem, wśród błogich wyziewów alkoholu i dymu tytoniowego. Inni wymawiali się brakiem czasu — naturalnie wskutek nieumiejętnego tegoż rozłożenia; trzeci chcieliby również ćwiczyć (gdzieżby nie! wszyscy mają »ochotę«), lecz jakże należeć do Towarzystwa, pospolitywać się na sali gimnastycznej, która niweluje wszystkich do jednego poziomu ćwiczących. Wszakże w kółku swem, które tworzą posiadają bilard i.... dwa zaśniedziałe rapiery, — czyżto nie dość dla rozruszania się po »całodziennej umysłowej pracy«? I tu jednak sądząc, że sława rycerskich przodków, spływająca na wielkich w przyszłość synów, nigdy się nie przyćmi, pozwalają rdzewieć nietykanym rapierom, dając przezto dowód poszanowania oręża, otrzymanego w spadku po swych progenitorach.

Jest jeszcze i drugie kółko, które dla odmiany posiada: połamane dwa rapiery i bilard. — I powiedzieć tu, że koła akademickie nie uprawiają troskliwie ćwiczeń fizycznych i sportu, czego choćby jeszcze najlepszym dowodem wielka ilość rowerów w.... lombardach. — Ale i połamane te dwa rapiery są jeszcze solą w oku niektórych, niemających wprawdzie równie wielkich protoplastów jak tamci, zato tem większe aspiracye do uprawiania wielkiej światowej polityki do rozwiązywania najzawilszych zadań społeczno-ekonomicznych, przejętych swem rzekomem posłannictwem umoralnienia »duchowego« mas, uważających się za »potężne jednostki« powołane nie do odbywania studyów, ale do reformowania społeczeństwa i t. d. i t. d. Aż śmiech bierze patrzeć na »te potężne jednostki«, nikłe, wątłe, nerwowe, a przytem jeszcze »potężniej« nieraz sknajpowane. Otóż tego rodzaju panom kolegom zawadzają nawet dwa połamane rapiery, gdyż zwolennicy władania temiż, mogliby zejść, ich zdaniem, na drogę jakichś znamierowanych »burszenszaftów«, stojących na przeszkodzie, wzniosłemu powołaniu studentów uniwersyteckich, do... naprawiania i uduchowiania całego świata.

A jednak, jakżeż marnie wygląda ta nasza młodzież — wobec.... choćby tych buszów niemieckich, — z chorobliwą wyobraźnią rozpolitykowana, dekadencka, fizycznie niedołężna.

W pojęciu naszem, Zachód to centrum zgnilizny moralnej, to społeczeństwo zupełnie zgangrenowane! Podczas gdy my stoimy o wiele wyżej pod względem moralnym i fizycznym, gdyż do nas

nie dotarła jeszcze owa przerafinowana cywilizacya, to bankructwo umysłowe najszlachetniejszych pojęć i uczuć! Jakże jednak najfatalniej mylimy się i oszukujemy siebie samych, — już nie mówię w stosunku całego społeczeństwa naszego do zachodnicgo, ale choćby w zestawieniu młodzieży naszej, z obcokrajową!

Porównajmy tylko uważnie młodzież uniwersytecką naszą, a np. niemiecką lub angielską, Czy ta ostatnia bawi się w politykę, w niedochodzące do żadnego celu entuzyazmowanie się do nieokreślonych celów i zadań, w wyrokowanie o rzeczach jeszcze niezrozumiałych dla niej, czy spędza drogi czas w kawiarniach i knajpie. Nie. Podzielona na niezliczoną ilość najrozmaitszych kół sportowych i gimnastycznych, obok szczerej nauki i zawodowej pracy, przedewszystkiem zajęta jest wychowaniem swem fizycznem. Zastrzegam się naturalnie przeciwko wszelkiemu fałszywemu zro zumieniu, że może ta młodzież ćwiczeniom fizycznym więcej poświęca i przykładania się własnego i czasu niż nauce, i że to może właśnie mam na celu postawić, jako wzór dla nas samych Przeciwnie, oni potrafią pracować umysłowo i pracują rzeczywiście, tak, jak my jeszcze nie nauczyliśmy się. Ale przytem wytworzyli ta, co właśnie dodaje im tego hartu i siły, tego polotu i świeżości do pracy umysłowej, t. j. fizyczne odrodzenie. Stare, nigdy nie przeżyte przysłowie łacińskie, zastosowywane, aż do dnia dzisiejszego wyraźnie mówi: »mens sana, tantum in sano corpore«. A jakiż więc zdrowy umysł, jakaż świeża myśl może być w tej naszej suchotniczej, schorzałej młodzieży, żywiącej się trawieniem dekadencko-modernistycznych wytworów i przejawów. I tu tkwi właśnie ta wielka różnica pomiędzy nami, a nimi, pomiędzy całem naszem społeczeństwem, a zachodniem. Zachód rozumiał od dawna ten najściślejszy związek pomiędzy wychowaniem umysłowem i moralnem, a fizycznem. Ten nawskróś zdrowy i dobroczynnie, wzajemnie działający wpływ duchowo-fizyczny stworzył z tej kształcącej się i bawiącej młodzieży silne i zdrowe społeczeństwo.

Wierzymy i jesteśmy przekonani, że młodzież musi mieć swe ideały, swe dalekie cele i dążenia, lecz gdzież jest u nas ta cicha i sumienna praca umysłowa na tle hartu i zdrowych organizmów? Gdzież te szlachetne zapały i porywy młodzieńcze!? Nie znać ich i nie czuć ich w społeczeństwie!

A jeśli są, — bo przecież młodość powinna je posiadać i tworzyć, — to zaraz w swym zarodzie gasną i giną spaczone lub opierając się na chorobliwej podstawie dążą ku fałszywym drogom i celom.

I niechaj nikt nie myśli znowu, abym wykluczył wogóle wszelkie zajęcie się większe lub mniejsze, temi lub owemi zadaniami społeczeństwa. I owszem! młodzież powinna poznawać je, tylko na razie przynajmniej ich nie rozwiązywać, nie zatapiać się w polityce wielkiego świata, bo to co najmniej śmieszne. Weźmy bowiem na przykład taką Anglię. Anglia była i jest wzorem polityki świata, wzorem ustroju konstytucyjnego, tam powstał już w XIII wieku parlament, a z nią i konstytucya w tem znaczeniu, w jakim ją Europa stworzyła dopiero przy końcu XVIII i na początku XIX wieku, tam wyspecyalizowano do najwyższego stopnia parlamentaryzm, ztamtąd, z tej bawiącej się i sportującej młodzieży powychodzili najwięksi politycy i mężowie stanu, którzy prawdziwie potrafili żyć i pracować, potrafili się zająć po ukończeniu studyów, poważną pracą społeczną.

A cóż stworzyli nasi młodociani domorośli politycy i filozofi? Jakich to mężów-polityków, ekonomistów wydają? — Jakież społeczeństwo stworzyli? Czy postawili je na takim poziomie uduchowienia umysłowego, jakim on jest na zachodzie, — czy nadali mu jaką silną spójnię realną i fizyczną? — choć sami nie nie myślą przecież o zabawach i sportach? A Zachód: bawi się, sportuje i rzecz dziwna, nie przeszkadza to mu wcale, że potrafił stworzyć potężną cywilzacyę, która nam zawsze przoduje. Ale, bo on się ciągle odradza fizycznie w swej zdrowej młodzieży. Słusznie powiedział pewien filozof, że *„naród, który nie umie się bawić, nie umie żyć i pracować“*. Starożytność bawiła się szlachetnemi igrzyskami olimpijskiemi, średnie wieki miały swe turnieje i zawody, i dziś centra cywilzacyi bawią się i sportują a w ćwiczeniu ciała znajdują równowagę i źródło niespożytej siły do życia i pracy.

Otóż wobec tego jednym z pierwszych naszych celów powinno być odrodzenie fizyczne, a temsamem zrozumienie, ile to szlachetnych i dobrych stron, ile korzyści i przyjemności jest w każdej zabawie, grze, lub ćwiczeniu fizycznem. — Gdyż u nas dotychczas jeszcze nazywa się to »figlami« lub »pańską zabawką, czy narowem« — a tymczasem z tej pełnej aspiracyi młodzieży — zamiast ludzi zdolnych do energii życiowej, do inicyatywy — wyrasta przeciętny typ karjerowicza biurokracyi austryackiej.

Nie można zaprzeczyć wprawdzie, że posiadamy wiele dobrych stron i zalet w porównaniu z zagranicznemi kolegami. Zawdzięczamy je bowiem wrodzonemu charakterowi naszego narodu, naszemu wychowaniu domowemu, wzorowej spójni ogniska ro-

dzinnego i wogóle naszym narodowym ideałom — ale fizycznie nie możemy się równać z młodzieżą zagraniczną, począwszy choćby od takiego bursza, który w równej mierze umie pić i bić się — ale i zerwać z tem wszystkiem dla sumiennej pracy — a skończywszy na studencie oxfordzkim. A jeśli my słabi, niedołężni — to jakież będzie przyszłe społeczeństwo. Pamiętajmy więc o tem długu przyszłości, i o tem, że rodzime cnoty, zalety i ideały nie zapewnią nam i społeczeństwu same, bez odrodzenia fizycznego — mocy wytrwania i siły potrzebnej do ciągłej walki życiowej.

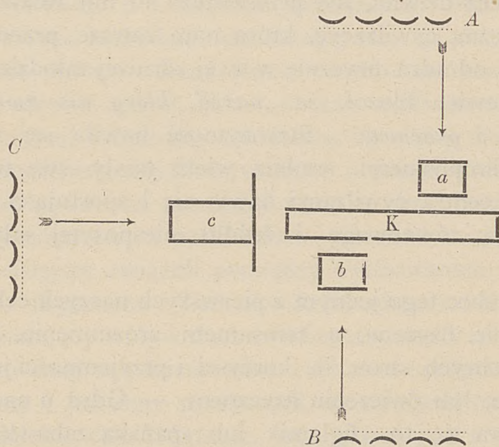
Maryan Dąbrowski.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A) Koń bez łęków.

Ćwiczenia trójek. *)

Ułożył **Walter i Sp.**



Ćwiczący ustawieni w trzy zastępy *A*, *B* i *C* — zastęp *A* i *B* stoi za linią oznaczoną równolegle do długości konia w odległości 6 kroków od niego (..........................), zastęp *C* za linią odległą o 10 kroków Mostki zwykłe *a* i *b* służą dla zastępów *A* i *B*, mostek sprężysty *c* dla zastępu *C*. Każdorazowo ćwiczący z zastępów *A* i *B* stają po wykonaniu ćwiczenia w naprzeciw sto-

---

*) Poniżej podane ćwiczenia przeprowadzono praktycznie na ćwiczeniach grona naucz. krakow., a polecamy je na popisy publiczne.

jącym zastępie jako ostatni, z zastępu *c* na końcu swego zastępu, obchodząc na prawo zastęp *B*. Ćwiczący z zastępów *A* i *B* ćwiczą zawsze równocześnie, z zastępu *C* wcześniej, równocześnie lub później od nich, co z opisu każde grupy wynika.

Grupa I.

Po wykonaniu dopiero wstępnego ćwiczenia przez ćwiczącego C, ćwiczą A i B. równocześnie.

1. Ćw. *C* wsiad rozkroczny wolny w siodło — $^1/_4$ obr. w l. do siadu pobok.
   Ćw. *A* i *B* wsiad odboczny okrakiem na kark i na grzbiet, nogami na zewnątrz.
   Ćw. *C* podpór o wewnętrzne ramiona *A* i *B* powyżej łokcia i nożyce kuczne.
   Ćw. *A* i *B* równocześnie nożyce odboczne.
   Wszyscy pół obrotu i nożyce w drugą stronę.
   Wszyscy wyskok na stopy — ćw. *C* podaje ręce ćw. *A* i *B* — ćw. *A* i *B* podskakują przy pomocy ćw. *C*, których on w locie unosi podczas tychże zeskoku wprzód, sam zaś wykonuje $^1/_4$ obr. w l. i w tej chwili puszcza ćw. *A* i *B*, zeskakują równocześnie wprzód.
2. Ćw. *C* skok do podporu leżąc przodem z chwytem za kark —
   Ćw. *A* i *B* skoki lotne ponad ćw. *C* na współćwiczących z przeciwnych zastępów.
   Ćw. *C* zeskok rozkroczny wprzód.
3. Ćw. *C* wyskok wolny w siodło — $^1/_4$ obr. w l.
   Ćw. *A* i *B* stanie na rękach — ćw. *C* chwyta ich nogi.
   Ćw. *A* i *B* zawrotka przerzutna twarzą do ćw. *C*.
   Ćw. *C* przerzut bokiem z postawy.

Grupa II.

Po wykonaniu dopiero wstępnego ćwiczenia przez ćwiczących A i B, ćwiczy C.

1. Ćw. *A* wsiad odwrotny okrakiem na kark — ćw. *B* wsiad zawrotny okrakiem na grzbiet.
   Ćw. *C* przeskok rozkroczny ponad ćw. *A* i *B* z podporem o barki ćw. *A*.
   Ćw. *A* zesiad odwrotny w pr. — ćw. *B* zesiad zawrotny w l.
2. Ćw. *A* wyskok kuczny na kark — $^1/_4$ obr. w l. do postawy wykrocznej — ćw. *B* wyskok kuczny na grzbiet, $^1/_4$ obr. w pr. do siadu rozkrocznego.
   Ćw. *C* przeskok rozkroczny ponad *B* z podporem o jego barki do postawy w siodle — łącznie przeskok rozkroczny ponad *A* z podporem o tegoż barki.
   Ćw. *A* zeskok wolny wprzód ponad *C* — ćw. *B* zeskok wolny wprzód ponad *C* i *A*, odbiciem jednonóż o kark.
3. Ćw. *A* i *B* wsiad okroczny prawonóż tyłem (na kark i na grzbiet).

Ćw. *C* skok lotny do podporu leżąc przodem na barkach *A*, nogi na barkach *B*.
Ćw. *C* przewrot wprzód, opierając się głową o kark *A*.
Ćw. *A* przewrot ze siadu wprzód — ćw. *B* wyskok — przewrot z postawy. (Jako efektowne ćwiczenie, chociaż ze względu na układ tutaj nie należące, bo czwórkowe, podajemy tu jeszcze przeskok rozkroczny jednego z zastępu *C* ponad ćw. *A*, *B* i *C* z podporem o barki *C*).

Grupa III.

Rozbieg zaczynają wszyscy równocześnie, ponieważ jednak ćw. C ma rozbieg dłuższy o 4 kroki, przeto ćwiczenie jego wypadnie później, a mianowicie w chwili, gdy ćwiczący A i B utworzą po przeskoku przestrzeń wolną ponad koniem.

1. Ćw. *A* i *B* przeskok kuczny.
   Ćw. *C* przeskok rozkroczny.
2. Ćw. *A* i *B* przeskok odboczny nogami na zew.
   Ćw. *C* przeskok kuczny, z podporem o kark konia.
3. Ćw. *A* i *B* przeskok wolny, odbicie jednonóż.
   Ćw. *C* przeskok wolny.
4. Ćw. *A* i *B* przewrot.
   Ćw. *C* przewrot, względnie przewrot olbrzymi.
5. Ćw. *A* i *B* stanie na rękach i kuczka.
   Ćw. *C* stanie na rękach na karku konia i rozkroczka.

Grupa IV.

Ćwiczenie wykonują wszyscy równocześnie; ćwiczący A i B muszą więc posunąć się o 4 kroki wstecz, dla wyrównania bieżni.

1. Ćw. *A* i *B* przeskok lotny na współćwiczących z przeciwnych zastępów.
   Ćw. *C* przeskok lotny ponad *A* i *B* na współćwicz. ze swego zastępu.
2. Ćw. *C* przeskok lotny na ręce ponad konia.
   Ćw. *A* i *B* przeskok lotny na ręce ponad ćw. *C*.

B) Ćwiczenia przyziemne (parterowe) jedynostek.

Wytrzymania.

I. Podpór równoważny:
   1) *Wolny* — nogi w kuczce wewnątrz rąk (nogi nie dotykają ziemi), — n. przed rękami, — n. za rękami.

2) *Z oparciem kolan o łokcie* — kolana na zew., stopy spojone.
3) *Ze siadem na łokciach (żabka)* — nogi zewn. rąk, uda oparte o ramiona powyżej łokci, stopy spoj. lub skrzyżowane.

II. Poziomka nóg:
1) *Jednonóż w postawie prostej lub przysiadnej* — z chwytem za palce stopy — z podparciem dlonią łydki od wew. — wolna.
2) *Obunóż spój.* — rece oparte o ziemię.
3) *Obunóż rozkroczna* — nogi wew. rąk — n. zew. rąk — jedna n. wew., druga n. zew.

III. Waga:
1) *W postawie jednonóż* — przodem bokiem — tyłem — tułów do poziomu nagięty, wolna noga wprzód, w bok, lub wstecz do poziomu (poziomka ciała).
2) *W klęczce jednonóż przodem* — wykonywanie jak III. *1).*
3) *Podporna oburącz* — z oparciem bioder o oba łokcie — z podparciem biodra o jeden łokieć — z oparciem kolana o łokieć. (Z podporu równoważ. z oparciem kolan o łokcie, podnosimy jedną nogę wstecz do poziomu).
4) *Wolna oburącz* — o ram. ugiętych, lub prostych.
5) *Jednorącz* — z oparciem biodra o łokieć. (Wolna ręka do poziomu wprzód).

Wszystkie wagi możemy wykonać, albo wznosząc nogi z podporu leżąc, albo opuszczając je ze stania.

IV. Stania:
1) *Na głowie* — z oparciem obu rąk o ziemię (ręce opieramy za głową w ten spotób, że tworzą z głową trójkąt równob. lub też linię prostą — oparciem jednej ręki o ziemię — z oparciem obu ramion — wolne (krzyże ugięte, nogi roztworzone, a równowagę utrzymuje się zapomocą rąk, albo nogi spojone, a krzyże wygięte, co trudniej).
2) *Na przedramionach.*
3) *Na jednej ręce i jednem przedramieniu.*
4) *Na barkach tyłem* — z leżenia tyłem wznosimy nogi i tułów do pionu, opierając się ramionami o ziemię — albo opierając łokcie o ziemię, a ręce o krzyże.
5) *Na rękach* — oburącz o ram. prostych, lub ugiętych — ręce zwyczajnie, pobliż, podal, lub skrzyżnie — na dłoniach lub na palcach rąk.
6) *Na jednej ręce.* Stania wykonywać możemy rzutem, t. zn. szybko, albo ciągiem, t. zn. zwolna i to uginając krzyże, albo o krzyżach wygiętych, czyli wagą.

Wogóle wytrzymania możemy zestawiać w łączenia podwójne lub nawet potrójne a zwłaszcza wagi ze staniami i naodwrót. Nadto możemy wykonywać je z pochodami i obrotami.

SPORT.

ATLETYKA:

W dalszym ciągu zapasów w Berlinie i Wiedniu odbyły się podobne walki w Hamburgu. Spotykamy tu prawie tych wszystkich zapaśników, którzy w Wiedniu stawali do zawodów. Brak tylka Pytlasińskiego. Jedyną niespodzianką było zwycięstwo Kara Achmeta odniesione nad Ponsem. Rzucił on championa francuskiego w 28 minutach chwytem wpół z przodu. Pierwszym więc ogłoszony został Kara Achmet, drugim Pons, dalej Beaucorois, v. d. Berg, Hitzler, Tengler, Buisson, Gambier, Stark, Winzer, Tournier, Burghardt, Nollys.

Równocześnie odbywały się także międzynarodowe zapasy w Ostendzie. Dobór zapaśników był znacznie słabszy. Pierwszą nagrodę jak było do przewidzenia (2000 fr.) wziął Władysław Pytłasiński.

Od 1. października zawody w zapasach odbywają się w Dreznie. Obsada prawie ta sama jak w Hamburgu. Nadto ma się zjawić jeszcze Moskal Hackenschmidt. Wynik walk początkowych jeszcze nieznany. Ksawery Jung z Würzburgu wykonał 4 nowe rekordy w dźwiganiu ciężarów, a mianowicie wyrzucił w pion prawą ręką 66 kg. 27 razy, lewą ręką 50 kg. 38 razy, 70 kg. prawą ręką 22 razy, 55 kg. lewą ręką 27 razy. Jung należy do typu zapaśników niemieckich i posiada następujące wymiary: Wzrost 171 cm., kark 51 cm., klatka piersiowa 132, brzuch 123, ramion 40—45 cm., przedbark 35 cm., udo 73 cm., łydka 42 cm., przegub 19 cm. Robi wrażenie bryły mięsa i łoju.

Dr. E. M.

WIOŚLARSTWO:

Dnia 30. września na zakończenie sezonu urządził oddział wioślarski tut. Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ zawody na łodziach rasowych, na przestrzeni 800 metrów, z których 400 z biegiem wody z okrążeniem i 400 metrów pod wodę do mety. O godzinie 3 rozpoczął zawody wyścig skiffów. Pierwszy z łatwością przybył „Wawel“ z S. Sielskim w 5 m. 20 sekund. W następnym biegu skulingów zwyciężył w 5 m 23 sekund S. Bielecki na „Strzale“ i to tak dobrze w stosunku do swego przeciwnika, że odrazu okazał się obiecującym wiele na przyszłość wioślarzem. Czterowiosłówki jak zawsze budziły niemało zainteresowania, jak jednak było do przewidzenia, zwyciężyła starsza i zgrana już ze sobą osada, złożona z W. Mierzwińskiego, A. Chalawy, Z. Sojewicza, J. Wilczyńskiego, z naczelnikiem Rudnickim u steru (czas — 4 m. 35 sek.); niemniej jednak zasługuje na uznanie druga osada z energicznym sternikiem S. Sielskim, na którą złożył się „narybek“ wioślarski rokujący przecież ładne nadzieje. Zakończył zawody wyścig na skulach podwójnych, w którym osada „Racławki“ z W. Koskiem, Starkiem i K. Sojewiczem (sternikiem) mimo przeszkód w postaci oderwanych od brzegu i płynących galarów — w 5 m. 25 sekund dopłynęła pierwsza do mety. Zawodom przyglądało się wielu ciekawych i miłośników sportu, a między innemi prezesostwo Turscy, oraz wielu członków grona nauczycielskiego z naczelnikiem Rucińskim.

W ostatnich dniach sierpnia odbyły się wielkie międzynarodowe regaty w Paryżu na Sekwanie. Reprezentowane w nich były prócz Francyi i Niemiec, Belgia, Holandya, Ameryka, wreszcie Anglia (przez jednego skulingera). Niemcy wysłali na zawody 3 osady 4-wiosłowe i jednę 8-wiosłową. Zaledwie jednak jedna czwórka z klubu „Germania" w Hamburgu zdołała wywalczyć sobie zwycięstwo. Resztę zwycięstw przypadło w znacznej mierze na Francuzów.

KOLARSTWO:

Że mężczyźni, zwłaszcza natury zdrowe, bujne lubują się we wszelkiego rodzaju wysiłkach a więc i w zawodach kolarskich — to jest wprost zrozumiałem, natomiast ciekawem zjawiskiem w sferach sportowych jest Angielka Miss G. Rodda, która niedawno brała udział w wyścigu dystansowym między Hadersleben a Hamburgiem (meta 250 klm. z prowadzeniem). Energiczna ta białogłowa przebyła tę przestrzeń w 8 godz. 59 m. 40 sek. zyskując trzecią nagrodę i dając niemały dowód siły i wytrwałości płci niewieściej. Mimo to sądzimy, że widok młodej damy wyczerpanej wysiłkem, spoconej i zakurzonej nie był dość estetyczny i że właściwszem by było, aby Miss Rodda i wszystkie jej zwolenniczki poprzestały jedynie na zwykłej jeździe spacerowej a co najwyżej na małżeńskim tandemie.

W kołach zawodów króluje obecnie zagranicą niemal bezpodzielnie Jacquelin, bezwątpienia najtęższy i najszybszy cyklista obecnej chwili. On z Berlina wywiózł ku wielkiemu zmartwieniu Niemców pierwszą nagrodę, on zwyciężył na zawodach o mistrzowstwo w Paryżu, urządzonych w Parc de Princes 12, 15 i 18 sierpnia mając za przeciwników Holandczyka Meyersa i Arenda chlubę Niemców, którzy jednakowoż nigdy nie może jakoś poza granicami swej ojczyzny wywalczyć sobie pierwszeństwa. (W biegu 100 klm. zwyciężył Huret w 1 godz. 49 m. 56 sek. bijąc Taylora i Bouhoursa). Wprawdzie w ostatnich czasach Jacquelin doznał chwilowego niepowodzenia, bo Meyers wydarł mu „wielką nagrodę Paryża" t. zn. 15.000 franków — ale mimo to znajduje się on w fazie najlepszgo rozwoju i daleko mu jeszcze do schyłku takiego np. Bourillona, niegdyś mistrza, który w obecnym sezonie pragnął odzyskać jeszcze swoją dawną świetność, lecz doznawszy niepowodzenia, porzucił koło i został.... śpiewakiem.

Gdyby jednak jeden lub drugi z owych arenowców przejechał się po naszych galicyjskich drogach, niewiadomo jaki byłby jego rekord i jak wyglądałby on sam i jego maszyna i czy z żałości nie zostałby także śpiewakiem, albo choćby tylko kataryniarzem. A przecież — i to na szczęście — ludzie mimo tego u nas jeżdżą i nawet ścigają się po mniej lub więcej wyboistych gościńcach.

I nasz sokoli oddział kolarski urządził dnia 30. września jesienne wyścigi za rogatkę mogilskę, w których oczywiście najwięcej zainteresowania budził bieg o „mistrzowstwo na rok 1900". Stanęło do niego pięciu — a zwycięscą został Włodzimierz Bauer, przebywszy przestrzeń 30 klm. w 1 godzinie 3 m. 25$^{2}/_{5}$ sek. Tuż za nim przyjechał Schlosser, Kraskowski i Karwath (ten ostatni hors concours). Czas osiągnięty uważać należy w stosunku do poprzednich lat za dobry, mimo upadku dwu pierwszych jeźdźców, a sport końcowy wypadł bardzo ładnie.

Wogóle dwaj pierwsi ze wspomnianych, a zwłaszcza p. Bauer posiadają z natury wyśmienite warunki i mogliby przy umiejętnym a starannem trainingu doprowadzić do pięknych rezultatów. Do biegu nowicyuszów stanęło 4 współzawodników, z których odległość 10 klm. przebył pierwszy Maślaniec w 2 m., drugim był Kowarzyk w $23^3/_4$ min. W biegu starszych na przestrzeni 5 klm. zwyciężył Jan Dutkiewicz (9 m. $30^3/_5$ sek.) Teraz kiedy nadchodzi zupełna jesień, kiedy niebiosa otworzą swe dżdżyste upusty a rowery powędrują do lombardu, albo na skład — pamiętajcie o kolarze! o sali gimnastycznej, i ćwiczcie, bo inaczej wasze łydki strenowane — stracą swą siłę i sprężystość, jak koło, któremu odkręcono wentyl.

PŁYWANIE:

Wprawdzie pora kąpieli i pływania minęła już — i to jak u nas bez żadnego sportowego zdarzenia, to jednak musimy zanotować echa zagranicznych prób i usiłowań. Niemałą sensacyę obudził właśnie taki śmiały zamiar niejakiej pani Isacescu, która postanowiła przepłynąć kanał La-Manche, na przestrzeni pomiędzy Calais i Dovrem tj. około 33 klm. i o mało, że tego przedsięwzięcia nie uskuteczniła. Jednak niska temperatura wody (11^0) oraz silny prąd spowodowały wyczerpanie sił, tak że odważna i śmiała pływaczka po blisko 8-godzinnej pracy musiała wreszcie wziąść na pokład statku przebywszy jednak przedtem przestrzeń około 30 klm.

W czasie igrzysk paryskich odbyły się też zawody w pływaniu i to na 4000 m. i 1000 m. (zwyciężył Anglik Jarvis), tudzież na 200 m. (zwyc. Australczyk Lane). Zwycięsca w nurkowaniu Devendeville przepłynął pod wodą 60 m. w 2 min. $8^2/_5$ Oprócz tego rozegrano na wodzie partyę gry „polo", a szwedcy pływacy produkowali się ze swymi pięknymi i śmiałymi skokami do wody z wysokiego pomostu, w czem istotnie celują oddawna.

GRY i ZABAWY:

Moglibyśmy zacytować nazwiska kilku panów, czy pań, którzy grają znakomicie w lawn-tennisa, cricketa itp., lub zwyciężyli w ostatnich tak licznych i ożywionych za granicą turniejach. Ale to zdaje się nie interesowałoby naszych czytelników. Moglibyśmy wreszcie rozpocząć uwagą, że nadchodząca jesień zamyka nasz sezon gier i zabaw — ale to znowu nieprawda, bo u nas prócz tego, co w Sokole, nie ma właściwie tego „naszego" sezonu gier i zabaw. Cóż więc robić i w jaki sposób zamknąć na ten rok powyższą rubrykę. Nie pozostaje nam chyba nic więcej, jak tylko skromne życzenia, aby skoro już ćwiczenia gimnastyczne nie mogą przyciągnąć tych najszerszych sfer społeczeństwa, przynajmniej gry i zabawy stały się naprawdę czemś żywotnem, co się uprawia chętnie, licznie i z przyjemnością, aby się stały istotnie jednym z tych objawów sportowo-ćwiczebnych, które mają swych amatorów i swój sezon — nie tylko chwilowym kaprysem mody.

Gry i zabawy nie wyrugują nigdy gimnastyki i innych ćwiczeń fizycznych — tak jak sobie tego życzył jeden z prelegentów na zjeździe lekarskim, — zajmą jednak zawsze, w szczególności u nas w Sokolstwie — należytą rolę w programie wychowania zwłaszcza młodzieży. I tu jednak należałoby głównie uprawiać rzeczy swojskie. Dlatego dla

badaczy otwiera się wdzięczne pole. Gołębiowski i Kolberg położyli wielkie zasługi zbierając obok innych dawne gry i zabawy. Mimoto jednak dużo dałoby się jeszcze odnaleść i dokładniej zbadać, a niemało możnaby też zaobserwować wśród ludu wiejskiego, gdzie tak dobrze przechowały się przeżytki naszej dawnej kultury. Dość będzie jeśli wspomnimy dla przykładu o znanych z obrazów Stachiewicza zabawach ludowych na Rusi. — Bogaty ten materyał powinien doczekać sumiennego badacza i być podstawą naszej swojskiej metody zabaw i ćwiczeń. Tymczasem zaś tak jak Czesi gromadźmy i zbierajmy szczegóły, abyć wreszcie kiedyś przystąpić do opracowania tak niezbędnej historyi ćwiczeń fizycznych w Polsce, jako przyczynku do historyi naszej kultury. *Ek.*

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnika gimnastycznego Nr. 9 (wrześniowy) zawiera: Luźne uwagi. (K. Kołakowski). — I. Zlot Sokołów III. Okręgu w Rzeszowie dnia 29. czerwca 1900 r. (Józef Kozłowski). — Zlot wszechsokoli imienia Antoniego Durskiego w Poznaniu. — Gimnastyka za granicą. (E. Cenar). — Sport (K. Hemerling i A. Walek). — Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi. — Kronika. — Inseraty.

W 18 numerze „Věstnika sokolského“ rozpoczyna A. Hradil interesującą rzecz pod tytułem: »Sport a gimnastyka sokola«. Ubywanie z szeregów sokolich młodzieży szkolnej i rzemieślniczej wywołuje potrzebę zbadania przyczyn tego niepomyślnego objawu. Autor wskazuje w artykule swoim na sport, a w szczególności na kluby footbalowe, atletyczne i kolarskie, jako ogniska, do których ciągnie młodzież fałszywa ambicya rozgłosu i sławy w razie zwycięstwa w jakichś zawodach, oraz chęć zdobycia jaknajliczniejszych nagród i odznaczeń, co z pojęciem i duchem sokolstwa nie bardzo się zgadza. Nie można w zupełności odmówić racyi twierdzeniu autora artykułu »Sport a gimnastyka sokola«, że rozwój i wzrost sportu zawdzięczyć należy także ludzkiej próżności i chciwości rozgłosu. Kwestya ta w sokolich kołach polskich była już dość szeroko omawiana — a sport, o ile nie wykracza przeciw zasadom racyonalnego i w miarę uprawianego ćwiczenia fizycznego nie znalazł w sokolstwie naszem zupełnego potępienia. Niebezpieczeństwo konkurencyi między klubami atletyczno-sportowemi a Towarzystwami sokolemi u nas nie jest groźnem, a wciągnięcie w program pracy sokolej działu racyonalnego i zdrowotnego systemu ćwiczeń sportowych, niebezpieczeństwo — mamy nadzieję — potrafi poważnie osłabić. Nie znamy dalszej części artykułów d. A. Hradila, wnosić jednak można, że kwestye tę rozpatrzyć usiłuje nie ze stanowiska fachowej analogii między gimnastyką a sportem, lecz za kryterjum oraz moralne niebezpieczeństwo dla idei sokolej i jej haseł, jakie grożą ze strony klubów sportowych i ich wpływu moralnego na charakter i pojęcia młodzieży.

W 10 numerze „Sokoła“ praskiego poświęca V. Kukaň kilka uwag również przyczynom, dla których liczba ćwiczących, a w tem przeważnie młodzieży, z roku na rok maleje. Podczas gdy w r. 1895 ćwiczyło w »Sokole« praskim 31·4% członków to do roku 1899 procent ten spadł do 22·6%. W związku czeskim (Č. O. S.) ćwiczyło w r. 1893 28·4% członków — a w r. 1899 spadł stosunek do 21% członków ćwiczących. Sportowa mania, odstręczanie się młodzieży od każdej pracy, z której się »nic nie ma«, politykowanie, knajpiarstwo, miłostki i t. p. objawy moralno-fizycznej dekadencyi, oto przyczyny stronienia młodzieży od Tow. sokolich i ćwiczeń fizycznych w ostatniej dobie w Czechach. A cóż my, Polacy dopiero mamy mówić o przyczynach braku młodzieży w szeregach naszego sokolstwa! Głębsze zbadanie tych przyczyn na naszym gruncie, okmyślenie środków zaradzenia złemu i przeciwdziałania

objawom dekadentyzmu naszej młodzieży, to nagląca potrzeba społecznej i narodowej doniosłości, dyktowana prostem poczuciem samoobrony przed zwyrodnieniem. Przerażająco liczne przykłady samobójstw młodzieży, przepełnienie szpitali młodzieżą wszelkich stanów, marnienie tysięcy młodych egzystencyi w gnuśności ciała i umysłu bez chęci i świadomości jakichś szlachetniejszych celów życia — oto groźne memento dla tych, którzy powołanymi są do pracy nad młodem pokoleniem. Przed sokolstwem wielkie pole zadań i pracy, przed społeczeństwem obowiązek poparcia tej pracy pod grozą smutnych losów przyszłości. *Stan. Now.*

Rubrykę gimnastyczną sportową otwarł w swych łamach »Głos Narodu« dając tem samem dowód zrozumienia tego ważnego ruchu i objawu w dziedzinie społecznej. Jest to więc już drugie pismo w Galicyi, które czyni zadość potrzebie licznych interesowanych czytelników, a mniemamy, że niebawem wszystkie inne dzienniki pójdą za tym przykładem pomieszczając nie tylko wiadomości i informacye, ale starając się także przez głębsze wniknięcie w żywotną sprawę wychowania fizycznego wpłynąć na jaknajszersze sfery naszego społeczeństwa.



Cywilizacyo! dobroczynna matko
Czczę Cię w twych dziełach i mistrzów rozumie,
Choć dzieła nieraz uśmiercają gładko —
A mistrze... łyse — niby zaschłe mumie.

* * *

Wielbią Cię mimo, że swoim kapłanom
Wysuszasz mózgi, krew, młodość promienną,
Że każesz trząść się ich wyschłym kolanom,
Zapadłym piersiom kradnąć woń wiosenną.

* * *

Wielbię Cię nawet — choć z pasterskich gromad
Stworzyłaś państwa... drapieżne, a z ludzi
Jakiś kunsztowny i lichy automat,
Co rąk swych pracą nigdy nie utrudzi.

* * *

Lecz przecież gdybym mógł się cofnąć wstecznie
W tę bujną przeszłość zdrowych wielkoludów —
Nie pragnąc wiele i nie myśląc wiecznie,
Kto wie, czy wnetbym wrócił do twych cudów.

* * *

Bo rozpieściłaś ty nas jak te kwiaty,
Co drżą i więdną za lada podmuchem,
Że zamiast sięgać gdzieś w słoneczne światy
Żyjemy tylko mózgiem i odruchem.

* * *

Więc nam pozostaw myśli i genjusze,
Co nam w odwiecznym świeciły pochodzie
Zostaw ku prawdzie wciąż tęskniącą duszę, —
Lecz wróć nas słońcu, wolności przyrodzie!

* * *

Zostaw nam sztuki piękno wiekuiste!
Niech brzmi słowicza nadal pieśń Petrarki, —
Lecz wróć nam ciało posągu strzeliste,
Nerwy praojców i stalowe barki.

Epsylon.

KRONIKA.

Doroczne zawody kościuszkowskie odbędą się w tut. Sokole dnia 18, 19 i 20 bm. Program ich następujący: Zawody dzielą się na 3 grupy. Grupa I: Przyrządy: *a)* drążek, *b)* kółka, *c)* koń w szerz. Grupa II: biegi *a)* płaski na 100 m. *b)* na 1000 m. Skoki: *c)* w wyż i w dal *d)* o tyczce. Grupa III. *a)* ciężary *b)* rzucanie dyskiem, *c)* zapasy. Współzawodnicy zgłaszać się mogą do poszczególnych dowolnych działów, dowolnej grupy; Za ogólnego zwycięzcę jednak uzna się tylko tego, który osiągnie przynajmniej 3 zwycięstwa t. j. po jednem w każdej grupie w dowolnym dziale. W razie równości rozstrzyga obowiązkowe ćwiczenie na poręczach, umyślnie przez sędziów na ten cel ułożone. Zgłoszenia ustne lub pisemne składać należy najpóźniej do dnia 17. paźdz. na ręce naczelnika. Zgłoszeń późniejszych się nie przyjmuje, listę zgłoszonych odczyta się tuż przed zawodami. Wycofujący się z zawodów bez należytego usprawiedliwienia wykluczony jest od wszelkich zawodów w roku przyszłym.

Ad I. Na koniu i drążku wykonać należy 2 ćwiczenia obowiązkowe (siłowe i zamachowe) i jedno dowolne, zaś na kółkach jedno ćwiczenie obowiązkowe w miejscu drugie w huśtaniu tudzież jedno dowolne. Ćwiczenia obowiązkowe zostaną współzawodnikom ogłoszone i okazane bezpośrodnio przed rozpoczęciem. Przy ocenie uważać się będzie głównie na czystość wykonania.

Ad II. a. b.) Bieg odbędzie się na drodze przy parku Dra Jordana. Zawodnicy podzieleni na grupy po 4-ch wylosują swe miejsca przy starcie i ruszą na znak dany głosem i chorągiewką; przy mecie należy piersiami zerwać taśmę. Rozmyślne zabieganie drogi lub potrącanie współzawodnika pociąga za sobą wykluczenie z zawodów.

Ad c. Każdy z zawodników musi skakać w wyż i w dal bez mostka. Skok w wyż ponad trzcinę bambusową rozpocznie się od 1 m 20 cm. a podwyższać się będzie o 5 cm. Poprawić się wolno 2 razy. W dal skoczy każdy zawodnik tylko 3 razy, a liczy się najlepszy z tych 3 skoków. Odbijać się należy przed kreską, oznaczoną na ziemi. Długość skoku mierzy się od kreski do pięt po doskoku. Liczy się tylko skoki czyste t. zn. wykonane bez dotknięcia trzciny i na stopy (dotknięcie ziemi choćby rękami unieważnia skok). Przy skoku w wyż 1 m. 20 cm. = 1 punkt, każde następne 5 cm. = 1 punkt. Przy

skoku w dal 3 m. = punkt, każde następne 25 cm. = 1 punkt. O zwycięstwie rozstrzyga suma punktów z obu skoków a w razie równości piękność skoku według uznania sędziów.

Ad d.) Skok o tyczce bez mostka ponad sznurek rozpocznie się od 1 m. 80 cm. a podwyższać się będzie do 2 m. 20 cm. o 10 cm. a następnie o 5 cm. Poprawić się wolno 2 razy. Liczy się tylko skok czysty. 180 cm. = 1 punkt. Każde następne 10 cm. = 1 punkt.

A. III. a) Wspieranie 50 klgm. oburącz z położenia ramion zwisłego w pion rzutem lub ciągiem. Przy wspieraniu dotykać ziemi ciężarem nie wolno. Zwycięzcą zostanie ten, kto najwięcej razy ciężar wesprze.

b) Rzut dyskiem w dal liczy się od miejsca rzutu, oznaczonego kreską, której nie wolno przekroczyć do pierwszego znaku zrobionego dyskiem po spadnięciu na ziemię. Sposób rzucania jednorącz dowolny.

c) zapasy na tułów i ramiona. Każdy zapaśnik wykona walkę z każdym współzawdnikiem. Pary zestawi się przez losowanie. Walka trwa do rozstrzygnięcia. Po każdych 15-tu minutach walki 15 minut przerwy. Mający najwięcej cej walk wygranych zwycięża. W razie wycofania się któregoś z zapaśników z walki już rozpoczętej przeciwnik zwycięża. W razie zaś zupełnego ustąpienia od dalszych walk zwycięstwo liczy się nadto i tym, którzy z kolei mieli z nim walczyć. Zapaśnika, który uległ wypadkowi wyłącza się wszelkich obliczeń. Wyroki wydane przez sędzów są nieodwołalne Nagrodę stanowi wspólna fotografia zwycięzców i pismo stwierdzające zwycięstwo.

Festyn 16. września b. r. odbył się w parku Dra Jordana festyn «Sokoła« krakowskiego. Najważniejszym punktem programu były ćwiczenia gimnastyczne, które rozpoczęły ćwiczenia wolne w 4 obrazach. Stanęło do nich tylko 21 ćwiczących. Szczupła to garstku, jak na »Sołoła« krakowskięgo zanadto szczupła, do innych widoków przyzwyczailiśmy się, lecz za to jakość wynagrodziła ilość. Czy powód ten, że łatwiej mniejszą liczbę ćwiczących dobrze wyuczyć, czy że dobrze ćwiczenia przygotowano — dość, że dawno nie widzieliśmy ćwiczeń wolnych tak równo, tak składnie — wprost bez zarzutu wykonanych, jak na omawianym festynie. Jeżeli co jedynie psuło wrażenie, to zjawienie się ćwiczących bez przepisanych podrękawków przy koszulkach. Dziwne pojęcie o estetyce mają ćwiczący wykraczający przeciw temu tak słusznemu przepisowi.

Jako drugi punkt były ćwiczenia »wzorowego« zastępu na drążku — jak zapowiadał afisz. Na co był ten dodatek, nie wiem, bo ani jakością ćwiczeń ani wykonaniem ich zastęp ten nie zasługiwał na miano »wzorowego«. Potem nastąpił rej kolarzy, który naszem zdaniem zupełnie się nie udał. Jeśli na rej składa się parę figur a naliczy się aż cztery upadki z koła, czyli jeśli przez zatrzymanie się jednego, wsiadanie na koło i gonienie reszty zetrą się obrazy czterech figur, jeśli nadto się doda, że jeżdżący nie trzymali się ściśle granic zatoczonych, to rej udałym nazwać nie można. A szkoda — bo figury były bardzo ładne. Również nieudałym musimy nazwać następny punkt programu, którym była zabawa polegająca na zrywaniu kokardy z głowy przeciwnika. Dotychczas robiono to konno, obecnie na kołach. Myśl była bardzo dobra, wykonanie bardzo kiepskie. Dano dwom jeźdźcom rapiery do rąk, wsadzono maski na głowy, należało ściąć zręcznie kokardę uczepioną na czubie maski. A ci robili to tak, że odnosiło się wrażenie, iż chyba nie zrobiono z tem żadnej próby. Dobry projekt zepsuto przez złe wykonanie.

Szczęściem uratował sytuacyę trzeci jeździec, który następnie wjechał na boisko. Ten pojął dobrze swe zadanie, zabawa żywo się toczyła, w końcu pozostał jeden zwycięsca tak swem zwycięstwem upojony, ze w żaden sposób nie chciał wyjechać z areny. Zakończyły program ćwiczenia maczugami świetlnymi. (13 ćwiczących) Rzecz bardzo efektowna lecz tu znowu można się było niewiem poraz który przekonać, jak jeden ćwiczący przez lekceważenie czy nieumiejętność może rzecz popsuć lub przynajmniej wrażenie osłabić. Nawiasem dodajemy iż zdaje nam się, że do ćwiczeń maczugami świetlnymi nadają się raczy obrazy jak najprostsze niż obrazy trudniejsze, więcej skomplikowane. Całość zadowoliła podobno bardzo publiczność, nas fachowych nie. *Z. W.*

Park Jordanowski w Warszawie, jak nas dochodzą wieści, dzięki obywatelskiej ofiarności śp. Raua ma być instytucyą zakrojoną na szeroką skalę i kto wie, czy pod względem technicznego urządzenia nie przewyższy swego wzoru w Krakowie. Poza boiskami dla ćwiczeń, zabaw i gier dla dzieci i młodzieży mają być urządzone tusze, pływalnie, strzelnice, szkoła jazdy konnej i wszystko w ogóle co stanowić może środek dla fizycznego rozwoju młodego pokolenia. Specyalny komitet kierujący organizacyą parku zdaje się mieć jak najlepsze chęci i zamiary — pozostaje tylko pytanie i niepewność, czy w wypadku tym, jak zwykle, rząd rosyjski nie będzie czynił przeszkód i nie spaczy zamysłów inicyatorów tej humanitarnej instytucyi, czy nie zechce narzucić jej swego »widzimisię« i nie uczyni parku nowym terenem rusyfikacyi i zatruwania młodych a wrażliwych umysłów dziatwy polskiej? Czy nie sprowadzi orkiestr sołdackich z carochwalczemi melodyami rosyjskich pieśni, czy niepowierzy rosyjskim cywilizatorom, ala junior Puszkin, naczelnej tresury z rosyjską komendą i rosyjskiem słownictwem do ćwiczeń i gier? Zobaczymy!

Nowy rekord rzucaniu dyskiem Pisma sportowe donoszą, że niejaki M. Köck cisnął w ostatnich dniach w Wiedniu dyskiem na 36·80 metrów tj. o 40 cm. dalej niż Bauer, zwycięsca z zawodów paryskich. Wiadomość ta jednak wymaga jeszcze dokładnego stwierdzenia.

Strzelanie z łuku jako sport znajduje we Francyi licznych zwolenników, zorganizowanych w specyalne towarzystwa i ogólny związek. W czasie wystawy paryskiej odbył się też imponujący pochód łuczników w liczbie 2000, reprezentujących 200 różnych towarzystw. Obok tego urządzono wielkie zawody w strzelaniu do celu zawieszonego bądź w poziomem oddaleniu, bądź też w pionowem na wysokim maszcie.

Tylko na jednym kole (tylnem) wybrał się z Wiednia do Paryża Wiedeńczyk Rudi Greinert, znany akrobata cyklista. Podróż tę podjętą wskutek zakładu odbyć ma w 30 dniach, czyniąc około 15 klm. dziennie. Będzie to więc praktyczne zastosowanie zręcznej produkcyi cyrkowej i gotowo jeszcze dać początek nowym wyścigom na jednem kole.

Nowy zakład wychowawczo-atletyczny na wzór Sandowa otworzyli w Paryżu dwaj atleci Laurent i Desbonnet. Każdy wstępujący uczeń musi się poddać naprzód lekarskim oględzinom, zostaje zmierzony, zważony, poczem rozpoczyna się praca. Zakład natomiast gwarantuje swym pupilom po upływie 3-ch miesięcy przy dwurazowym w tygodniu ćwiczeniu przyrost 8 cm. w piersiach, bicepsu 3 cm., karku 3 cm., przedramienia $2^1/_2$cm., uda 3 cm., łydki 2 cm. Ta gwarancya jednak jest właśnie nieco komiczną, bo wygląda to jakby można było zakupić sobie na obstalunek pewną oznaczoną porcyę siły i zamówić oznaczony przyrost mięśni.

Wiadukt dla kolarzy na przestrzeni 14 klm. zbudowano w Ameryce pomiędzy dwoma miastami Los Angelos i Pasadena w Kalifornii. Oba te miasta leżą w cudownej okolicy, cóż kiedy teren górzysty zmuszał licznych kolarzy do częstego zsiadania i prowadzenia koła. Że zaś tych kolarzy około 30.000 — a sport ze względu na łagodny klimat Kalifornii uprawiają także w zimie, wpadło pewne przedsiębiorstwo na pomysł wystawienia takiego wiaduktu kosztem 800.000 marek. Szeroki na 5 m., opatrzony w poręcze i oświetlenie, tor posiada podłogę z gładkiego drzewa a wznosi się nieraz na 15 metrów nad poziom terenu. Na obu końcach znajdują się stacye, gdzie można wypożyczyć i zostawić maszynę, w połowie zaś drogi w lesie olbrzymi hotel z restauracyą. Pobierając tylko 10 centymów od kolarza, towarzystwo obliczyło, że już w kilku latach pokryje koszta budowy — potem zaś osiągnie wspaniałe zyski.

Odpowiedzi redakcyi: Drowi Kes... w Filipopolu. Polskiego podręcznika do budowania piramid nie ma. Natomiast zalecamy podręcznik I. C. Liona i L. Schützera wydany w Hof (w Niemczech) składający się jedynie z samych rycin, ujętych w drobne albumiki; sprowadzić go zaś najlepiej za pośrednictwem księgarni Zwolińskiego w Krakowie. Roczniki naszego Przeglądu zawierają również kilka przykładów budowania piramid z odpowiedniem objaśnieniem i illustracyami.

TREŚĆ: Obecna szermierka w naszym kraju, napisał Dr. St. Rowiński. — O chodzie napisał Dr. Erwin Mięsowicz. — Młodzież uniwersytecka nasza a zagraniczna na tle rozwoju fizycznego. — Przykłady praktyczne: *A)* Koń bez łęków; ćwiczenia trójek, ułożył Walter i Sp.; *B)* Ćwiczenia przyziemne (parterowe) jedynostek; wytrzymania. — Sport. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Wiersz. — Kronika.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.